NATAȚIE

„Cupa 16 Februarie"

In „Cupa 16 Februarie", competiție rezervată echipelor bucureștene de juniori, s-au mai jucat trei partide: două miercuri și una joi. Întîlnirile s-au încheiat cu rezultate scontate. Astfel, *Rapid* a întrecut *Școala sportivă de elevi nr. 1* cu 8—3, *Clubul sportiv școlar* a dispus de formația *Steaua* cu 8—1, iar *Progresul*, întîlnind și ea echipa *Școlii sportive de elevi nr. 1*, a cîștigat cu 8—1.

Următoarea etapă a acestei competiții, organizată de clubul Rapid, se desfășoară mîine, la bazinul Floreasca, de la ora 11, după următorul program: *Progresul—Rapid* și *Clubul sportiv școlar—Școala sportivă de elevi nr. 2.*

★

Intrecerile de înot din cadrul aceleiași competiții se vor desfășura, tot la bazinul Floreasca, duminică 11 februarie. În programul concursului sînt incluse numai probe pentru juniori și copii.

VOLEI

„Cupa 16 Februarie" la Brăila

Comisia locală de volei din orașul Brăila depune o rodnică activitate în această perioadă. După încheierea „Cupei 30 Decembrie", care a revenit echipelor Progresul la băieți și Voința la fete, în prezent se desfășoară o nouă competiție dotată cu „Cupa 16 Februarie". Iau parte cîte 8 echipe masculine și feminine, jocurile avînd loc în sala Voința.

Prin buna lor pregătire se remarcă formațiile Progresul, Celuloza I și Școala de meserii la băieți, Școala de meserii și Voința la fete.

N. COSTIN — coresp.

SCRIMA

Start în campionatul de juniori al Capitalei!

Sala Dinamo va găzdui, începînd de astăzi, întrecerile de scrimă din cadrul campionatului de juniori al Capitalei. Primii care vor urca pe planșă vor fi trăgătorii de categoria a II-a (14—16 ani). In ordine: floretiștii, floretistele și sabrerii. (La această categorie, regulamentul nu prevede întreceri de spadă). Tot în prima zi a campionatului vor evolua și scrimerii înscriși în proba de spadă, categoria I (16—20 ani).

Mîine, în aceeași sală, protagoniștii întrecerilor vor fi floretiștii de categoria I.

Printre participanții înscriși la actuala ediție a campionatului se numără o serie de trăgători cunoscuți ca **Ionel Drimbă, Mihai Țiu, Cristian Costescu, Mihai Fomino, Nicolae Bălușescu, Rolf Schmidt,** alături de alți tineri scrimeri cu mari posibilități de afirmare **(Zeno Bejan, Olimpia Antonescu, Laurențiu Mihăileanu** ș. a.).

Intrecerile vor continua săptămîna viitoare, cînd își vor desemna campionii, floretistele și sabrerii de categoria I.

Desfășurat în plină perioadă de pregătire în vederea Criteriului Mondial de Scrimă a Tineretului, campionatul Capitalei constituie un bun prilej de verificare a potențialului trăgătorilor susceptibili să ne reprezinte culorile țării în marea competiție a „speranțelor", programată la Cairo.

Printre protagoniștii intrecerilor de scrimă din cadrul campionatului de juniori al Capitalei este și talentatul reprezentant al echipei Steaua, Ionel Drimbă. Fotografia noastră l-a surprins intr-o atitudine caracteristică, cu prilejul unui asalt susținut anul trecut in campionatul republican pentru seniori

BOX

Noutăți pugilistice

Aproape 50 de tineri au luat parte la faza pe orașul Brașov din cadrul concursului republican de calificare. In cele 3 reuniuni organizate, spectatorii au urmărit cu interes evoluția boxerilor de la asociațiile și cluburile sportive Dinamo, Steagul roșu, Torpedo Zărnești, Rulmentul, Casa ofițerilor și Tractorul. Rezultate tehnice finale: D. Roșianu (Torpedo) b.ab. 1 V. Dirjan (Tractorul), Șt. Sipoș (St. roșu) b. ab. 2 M. Pădeanu (Dinamo), A. Oprea (Casa ofițerilor) b.p. Gh. Irimia (Torpedo), I. Mărculeț (Torpedo) b. ab. 2 N. Oprea (Tractorul), M. Crăciun (Rulmentul) b. ab. 1 P. Pop (Dinamo), L. Knapp (Dinamo) b. p. I. Butnaru (Dinamo), C. Stanciu (Dinamo) b.p. N. Grigore (Casa ofițerilor).

GH. CORCODEL și V. SECĂREANU
corespondenți

● Astă-seară, de la ora 19, sala de festivități a uzinelor Semănătoarea va găzdui prima reuniune din cadrul fazei a doua — pe Capitală — a concursului republican de calificare seniori și a campionatului individual de juniori. Intîlnirile se anunță foarte disputate întrucît vor evolua boxeri care au trecut cu succes „examenele" primei faze.

● Vestea reluării turneelor pe categorii de greutate a fost primită cu deosebit interes de antrenori și de boxeri. La federația de specialitate sosesc zilnic — din Capitală și din provincie — cereri de inscriere. Reamintim secțiilor de box din cadrul cluburilor și asociațiilor sportive că înscrierile în această competiție se primesc pînă la 10 februarie.

GIMNASTICĂ

Concurs la Arad

La Arad a avut loc zilele trecute un concurs de gimnastică, dotat cu „Cupa 24 Ianuarie". Iată și cîștigătorii probelor: cat. a II-a junioare: **Cornelia Kristof (Vagonul) 33,50 p**; cat. I junioare: **Ildiko Csanyi (U.T.A) 33,95 p.**; cat. a II-a senioare: **Ghizela Szekely (C.S.O.) 32,10 p.**; cat. I senioare: **Maria Frankl (C.S.O.) 34,35 p.**; cat. maestre: **Elena Gurarda (C.S.O.) 30,60 p.**; cat. a II-a juniori: **Ilie Kedves (SSE) 48,35 p.**; cat. I juniori: **Pascu Bucatoș (Șc. sp. U.C.F.S.) 52,25 p.**; cat. a III-a seniori: **Virgil Păcurar (Șc. sp. U.C.F.S.) 50,15 p.**; cat. a II-a seniori: **Emil Beg (Șc. sp. U.C.F.S.) 51,30 p.**; cat. I seniori: **Tiberiu Drumuș (Vagonul) 53,75 p.**; cat. maeștri: **Cezar Cernușca (Vagonul) 53,50 p.**

ȘT. IACOB, corespondent

Călăreții romîni se pregătesc pentru turneele din Franța și Italia

La începutul lunii aprilie călăreții noștri fruntași vor participa la o serie de importante competiții hipice internaționale care vor avea loc la Marsilia, Nisa, Roma și Neapole. În vederea acestor prime examene ale sezonului competițional din acest an, lotul republican de obstacole își continuă cu sîrguință pregătirile, sub conducerea antrenorului Mihai Timu. In rîndul celor care alcătuiesc lotul din care va fi selecționată echipa noastră reprezentativă se află călăreți cu multă experiență precum și o serie de tineri talentați. Lotul este format din Gheorghe Langa, Vasile Pinciu, Virgil Bărbuceanu, Oscar Recer, Constantin Vlad, Andrei Costea și Elena Ionescu.

BASCHET

Rapid București a cîștigat fără dificultate

(Urmare din pag. 1)

Interesantă, pasionantă chiar în unele momente a fost întîlnirea dintre echipele de junioare ale celor două cluburi. Cu o pregătire fizică și o talie superioare, practicînd un joc modern (puțin cam lent totuși) echipa din Halle a avut în permanență inițiativa, cîștigînd pe merit la o diferență de 10 puncte. Tinerele rapidiste s-au apropiat (la scor) de două ori de adversarele lor: 27-32 (min. 33) și 34-40 (min. 37), dar combativitatea și precizia în aruncări a jucătoarelor germane au avut în cele din urmă cuvîntul hotărîtor. Baschetbalistele de la Rapid au jucat cu prea multă emoție în prima repriză, cînd de altfel oaspetele au luat un avantaj hotărîtor. Cu mai multă decizie în pătrunderile individuale și cu un marcaj mai strict în apărare ele puteau obține un rezultat mult mai bun.

Intîlnirea amicală dintre echipele feminine de baschet CHEMIE HALLE și PROGRESUL BUCUREȘTI a oferit o întrecere foarte echilibrată, încheiată în prelungiri cu victoria oaspetelor: 50-48 (20-18; 42-42). După o repriză în care avantajul a alternat la mici diferențe, baschetbalistele de la Chemie Halle se distanțează la 10 puncte (minutul 23: 28-18), pentru ca apoi bucureștencele să aibă o puternică revenire și să egaleze în minutul 35. In ultimele secunde Progresul conduce cu 42-40, dar jucătoarea Kühn transformă două aruncări libere și aduce egalarea. In prelungiri, Chemie Halle acționează cu mai multă atenție în apărare, în timp ce Progresul ratează cîteva aruncări, astfel că victoria revine baschetbalistelor din Halle.

Cele mai multe puncte au marcat: Kühn 14, Pleitz 10, Ixmeyer 12, de la Chemie Halle, Bălan 19 și Popovici 9, de la Progresul.

La junioare: Chemie Halle — I.T.B. 42—22 (20—4).

REZULTATE TEHNICE:

RAPID BUCUREȘTI — CHEMIE HALLE (junioare) 34-44 (13-25). Au înscris: Dinu 6, Brechner 13, Dumitrescu 8, Brîncoveanu 2, Cimpeanu 3, Neagu 2 pentru Rapid și Knaud 8, Schaal 4, Brünning 10, Kuetch 4, Zieplow 7, Bartolomews 11. Arbitri: G. Chiraleu—S. Filoti, buni.

RAPID BUCUREȘTI — CHEMIE HALLE (meciul pentru „C.C.E.") 61-33 (28-9). Au marcat: Ferencz 7, Racoviță 21, Ivanovici 3, Vasilescu 4, Gheorghe 4, Niculescu 4, Zăvădescu 3, Marian 15, pentru Rapid și Ixmeyer 3, Möller 6, Kühn 9, Schaz 2, Pleitz 11, Schaal 2. Arbitri: Borislav Stoicev (R.P.B.) și Ferencz Velkey (R.P.U.) — foarte buni.

RUGBI

De la colegiul central de arbitri

Colegiul central de arbitri organizează luni 5 februarie a.c., la sediul federației din str. V. Conta 16, la ora 19, o importantă ședință de comunicări în vederea începerii stagiului de perfecționare a cunoștințelor tuturor arbitrilor de rugbi.

Pregătirea fizică multilaterală și lucrul cu haltere — condiții absolut necesare progresului în baschet

Prof GH. ROȘU
Antrenor secund al lotului republican de baschet fete

Este un lucru unanim recunoscut că în jocurile sportive, în general, și, în mod deosebit, în jocul de baschet unul din factorii de cea mai mare importanță și de care depinde nivelul la care vor ajunge performanțele îl constituie calitățile fizice ale jucătorilor. Numeroase exemple din străinătate și de la noi, ne arată că cei mai buni baschetbaliști sînt în același timp buni atleți, cu rezultate superioare în probele de sărituri (în special la înălțime), în alergările pe distanțe scurte și la aruncări.

De aceea și măsura luată de F.R. Baschet — prin colegiul de antrenori — de a alcătui un plan de pregătire cu accent pe îmbunătățirea pregătirii fizice a lotului feminin de baschet, a fost binevenită.

Ținînd seama că planul de pregătire prevedea aproape în exclusivitate mijloace nespecifice, în care lucrul cu halterele reprezenta chiar o noutate, baschetbalistele noastre au privit cu oarecare rezervă munca în această direcție. Treptat, însă jucătoarele au început să lucreze cu foarte multă rîvnă. In prima lecție de acest gen, genuflexiunile cu sacul de nisip de 15 kg în spate sau cu haltera de 20—25 kg păreau lucruri destul de greu de îndeplinit, pentru ca în lecțiile a IV-a și a V-a alergările și săriturile cu același sac de nisip (și chiar pe scări) să ajungă un lucru normal și relativ ușor de realizat. Astfel, haltera de 20 kg figura în același conspect de lecție drept „mijloc de acomodare cu bara", cu care se executau reprize de „sărituri ușoare" și de „smuls". In lecția a V-a (care din păcate a fost și ultima din ciclul fixat, perioada prea scurtă nepermițînd mai mult) jucătoarele au ajuns la lucrul cu haltere de 50 kg în spate, care nu reprezintă însă, după părerea mea și a medicului, maximumul posibilităților lor. Fizicul lor destul de robust permite ca după crearea unei „tradiții" a lucrului cu haltere să se ajungă și în rîndul baschetbalistelor la semiflexiuni și genuflexiuni cu bara de 70—80 kg, iar după calitățile lor unele chiar cu mai mult. Se indică lucrul în reprize cu încărcături mici și medii, cu un număr de maximum 5—6 repetări, cu pauze între 2—5 minute, folosite însă activ, jucătoarele executînd permanent exerciții de relaxare musculară și articulară, necesare evitării rigidității. Iar după mai multe exerciții, care interesează anumite grupe musculare, trebuie intercalate exerciții de viteză pentru aceste grupe solicitate. De aceea formula „îngreuiere-relaxare-viteză", trebuie să devină o lege în munca cu haltere a baschetbaliștilor, obiectivul final spre care tindem noi fiind acela de forță-viteză și nu numai de forță.

Pentru orientarea generală dăm în continuare conținutul primei lecții cu haltere desfășurată pe o durată de 90 minute:

A. — Lucrul în aer liber (15 minute)
B. — Exerciții de gimnastică articulară în sală (5 min.)
  Exerciții de gimnastică cu haltere mici, discuri de 1—2 kg (5 minute).
C. — Exerciții cu sacul de nisip (15 kg):
  — mișcări cu sacul în spate, mers, alergare ușoară, sărituri ușoare din semiflexiuni: 2 reprize x 30 sec.
  — genuflexiuni cu sacul pe umeri: 2 reprize x 5 repetări
  — semiflexiuni urmate de ușoare sărituri: 2 reprize x 5 repetări
D. — Exerciții pentru abdomen, picioare și spate:
  — din poziția culcat pe spate, ridicarea picioarelor peste cap: 2 reprize x 10 secunde.
  — din aceeași poziție aducerea trunchiului pe picioare: 2 reprize x 10 secunde.
  — din poziția culcat cu fața în jos, cu sprijin la picioare, arcuiri de trunchi. 1 repriză x 10 sec.
E. — Exerciții cu haltere:
  — acomodare cu bara (îndoiri de trunchi, ridicări, împingeri, genuflexiuni etc.): 2 reprize x 30 sec.
1 repr. x 5 repetări x 15 kg — împins
2 repr. x 5 repetări x 20 kg — genuflexiuni
2. repr. x 5 repetări x 25 kg — genuflexiuni
1 repr. x 5 repetări x 15 kg — smuls
1 repr. x 3 repetări x 30 kg — semiflexiuni
1 repr. x 3 repetări x 20 kg — genuflexiuni
1 repr. x 5 repetări cu sacul de nisip.
D. — Exerciții de relaxare (8 min.).

NOTĂ: Exerciții de relaxare după fiecare exercițiu de forță.

— Sprinturi scurte și sărituri după exercițiile cu sacul de nisip și la jumătatea exercițiilor de haltere.

— Mărirea treptată a numărului de reprize și încărcătură.

— Două antrenamente pe săptămînă cu halterele.

Lucrul cu haltere a reprezentat aproximativ 1/4 din conținutul planului de pregătire a lotului R.P.R. aflat în vacanță, la Poiana Brașov. Cea mai mare parte a constituit-o pregătirea fizică multilaterală, realizată în special în aer liber și mai puțin în sală. Astfel, cadrul natural și condițiile foarte bune de lucru existente au făcut posibile urcările și coborîrile sub forma excursiilor în Postăvar și în împrejurimi, executate într-un timp din ce în ce mai scurt. Acestea au reprezentat un mijloc foarte bun și eficace de îmbunătățire a pregătirii fizice. El a fost completat cu schi (atît cît a permis vremea) care a acționat de asemenea în direcția dezvoltării rezistenței, forței în brațe și picioare, paralel cu celelalte calități specifice (echilibru, coordonare, îndemînare). Aceste mijloace de pregătire fizică multilaterală (ca și halterele de altfel) au pus în fața jucătoarelor probleme și de alt ordin, de a învinge greutățile, de a acționa cu curaj și hotărîre, de a fi perseverente, factor atît de important și de necesar lor.

In sfîrșit, alergările în zăpadă mare și la deal, jocurile în aceleași condiții naturale — în care hușțiulucul și fotbalul au ocupat un loc important —, lucrul cu mingile medicinale, extensoarele, corzile de sărit, helcometrele etc... au venit să completeze această pregătire. De o deosebită atenție s-au bucurat și exercițiile pentru îmbunătățirea centurii abdominale, lucru realizat la băncile înclinate, la scările fixe sau la sol. De asemenea, antrenamentele de sală au avut ca sarcini importante îmbunătățirea mobilității, supleții, îndemînării.

Probele de control au arătat eficiența și necesitatea acestei pregătiri pentru jucătoarele noastre fruntașe. Ele au arătat o îmbunătățire a detentei, a forței în brațe și picioare, a vitezei și rezistenței. Dar a ieșit în evidență și mai mult faptul că această activitate reprezintă doar un început, care trebuie continuat. Chiar în perioada competițională, un antrenament trebuie afectat pregătirii fizice multilaterale. Altfel, tot ce s-a acumulat acum cu atîta trudă, se va pierde foarte ușor.

Totodată, în ședința de analiză s-a subliniat că aceste jucătoare fruntașe, să fie în același timp pionierii și susținătorii lucrului cu haltere în rîndul colegelor de echipă în această etapă de cotitură în munca de instruire sportivă, în general, și care trebuie să pătrundă și în baschetul feminin. Indicațiile Colegiului central de antrenori și sarcinile care revin antrenorilor de baschet din țară, privind noua concepție de joc, sînt pentru intensificarea muncii în privința pregătirii fizice multilaterale și a lucrului cu halterele. Perioada pregătitoare în care ne găsim permite intervenția noastră și în această direcție.